" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 20 января 2019 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли (Ивроссы)
Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	4,34	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
15,1	Омлет натуральный+	11,29	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
310,1	Зеленый горошек консервированный+	8,62	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
35,2	Кофейный напиток+	7,18	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			**11,448**	**14,205**	**20,44**	**237,81**	**70,924**	**0,404**	**4,97**	**336,06**	**1,81**
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	16,62	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			**0,6**	**0,15**	**5,625**	**28,5**	**0,045**	**0,022**	**28,5**	**26,25**	**0,075**
	Обед											
255,2	Голубцы ленивые +	26,1	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,12	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,11	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
311	Томаты с кожицей в собственном соку+	3,18	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
183	Соус сметанный+	0,85	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
222	Зелень в суп+	0,38	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
123,4	Компот из плодов сушеных+	2,91	150	1,1		35,4	139					
	Итого:			**32,27**	**29,9**	**75,95**	**699,31**	**0,302**	**0,098**	**54,53**	**133,68**	**6,217**
	Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	4,72	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
0,24	Йогурт+	13,18	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:			**10,35**	**5,475**	**37,025**	**238,5**	**0,086**	**0,037**	**0,781**	**173,1**	**0,785**
	Ужин											
0,44	Сок фруктовый+	3,8	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
114,1	Фрикадельки рыбные+	10,92	80	13,467	2	7,2	97,333	0,08	0,107	0,627	52,36	0,92
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
60,2	Икра морковная+	1,87	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
164,1	Картофель отварной+	4,89	150	2,985	3,525	23,01	143,535	0,14	0,099	12,369	15,02	1,26
	Итого:			**19,832**	**9,585**	**60,063**	**404,882**	**0,312**	**0,255**	**18,306**	**112,873**	**4,51**
	Итого за день:			**74,5**	**59,315**	**199,103**	**1 609,002**	**71,669**	**0,816**	**107,087**	**781,963**	**13,397**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 131,41 руб.
Стоимость за 10: 126,44 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна